

养生太极掌

(第二套)

张广德 著

北京体育大学出版社

6852.11

90

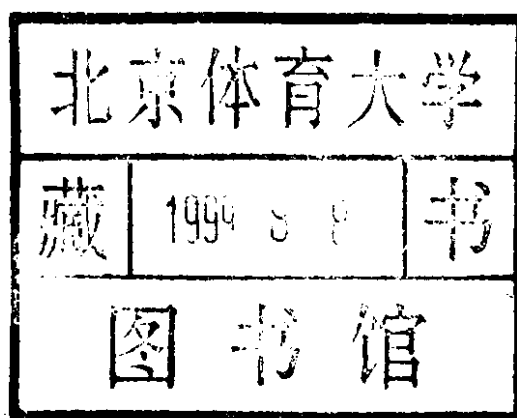
336813 - 822

养 生 太 极 掌

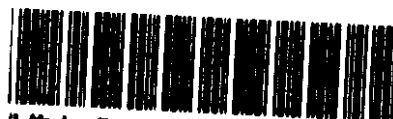
(第二套)

张广德 著

T214/20



北京体育大学出版社



北体大 B00074812

策划编辑:杨 木 责任编辑:董英双
审稿编辑:鲁 牧 责任校对:青 山
封面摄影:闫文龙 责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

养生太极掌 (第二套)/张广德著. —北京:北京体育大学出版社,1998. 1

ISBN 7—81051—225—0

I. 养… II. 张… III. 养生(中医)-气功,太极掌 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 21088 号

养生太极掌 (第二套)

张广德 著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:4.75

定价:8.00 元

1998 年 1 月第 1 版

1998 年 1 月第 1 次印刷

印数:31000 册

ISBN 7—81051—225—0/G·208

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

养生太极掌是导引养生学的重要组成部分。它是笔者积几十年习武、教学和科研之经验,在悉心研习古代导引、气功、太极拳等多种健身术的基础上,以易学的哲理及祖国医学中的阴阳五行学说、脏腑经络学说和气血理论为指导,博采精萃,广集众说,冶于一炉创编而成的。表面看来它很象太极拳,然而它不是太极拳。它是从“象”太极拳的必然王国中走出来,踏着再创造的阶梯,步入“不象”太极拳的自由王国的蜕变物。

养生太极掌现有两套,第一套是以强心益肺为目的,因此也称强心益肺太极掌。第二套是以滋肾补脾为目的,因此也称滋肾补脾太极掌。这两套太极掌,自从在社会上推广以来,以它强身健体,防治一些慢性疾病的显著效果,及俏丽清新,潇洒飘逸的韵味受到了国内外广大群众和爱好者的热烈欢迎。

特别是在 1995 年中华全国青年联合会在北京举办的首届中国国际导引养生功邀请赛暨养生文化交流大会上,包括养生太极掌在内的导引养生功体系,再次得到了武术界专家、学者、教授们的高度重视和充分肯定,赞誉导引养生功体系是“中国武术的一个

新发展”。至此，导引养生功在原有坚实的基础上，又登上了一个新台阶，更加广泛地引起了国内外同道们的极大关注和兴趣，纷纷来函来电寻问如何办班和有关资料等问题，邀请我们出国讲学的国家也日益增多。为了满足广大导引养生功、养生太极拳爱好者的需求，现将其撰写成书，奉献于世。

由于水平有限，时间紧促，谬误之处，恳望读者批评指正。

张广德

1997年6月6日

目 录

第一章 养生太极掌(第二套)简介.....	(1)
第二章 养生太极掌(第二套)基本动作	(20)
1. 拳	(20)
2. 掌	(21)
3. 勾	(22)
4. 八字掌	(23)
5. 指(亦称环形掌)	(23)
6. 弓 步	(24)
7. 马 步	(24)
8. 仆 步	(25)
9. 横裆步	(25)
10. 虚 步	(26)
11. 丁 步	(27)
12. 高歇步	(27)
13. 歇 步	(28)
14. 盘根步	(28)
15. 独立势	(29)
16. 侧铲脚	(30)
第三章 养生太极掌(第二套)动作说明	(31)

第一段	(31)
1. 真人采气	(31)
2. 迎风掸尘	(36)
3. 托梁换柱	(39)
4. 金鸡独立	(41)
5. 鹤子穿林	(44)
6. 野马分鬃	(49)
7. 金鸡独立	(52)
8. 仙人摘茄	(54)
9. 金龙戏水	(57)
第二段	(60)
10. 螳螂捕食	(60)
11. 神龙探海	(66)
12. 龙盘玉柱	(71)
13. 乌龙翻江	(77)
14. 虎卧凤巢	(79)
15. 童子抱琴	(82)
16. 侧身锁原	(84)
17. 喜鹊登枝	(86)
18. 十字穿花	(87)
第三段	(90)
19. 白虎坐洞	(90)
20. 走马回身	(92)
21. 神龙探海	(95)
22. 龙盘玉柱	(99)
23. 乌龙翻江	(104)

24. 虎卧凤巢	(105)
25. 童子抱琴	(108)
26. 侧身锁原	(110)
27. 喜鹊登枝	(112)
28. 闭门推月	(113)
第四段	(115)
29. 游鱼摆尾	(115)
30. 推山填海	(119)
31. 连珠飞脚	(120)
32. 顺风扫莲	(123)
33. 苍鹰掐嗦	(125)
34. 神龟服气	(126)
35. 气行劳宫	(128)
36. 龙盘海底	(129)
37. 嫦娥舒袖	(132)
38. 劳宫采气	(136)
39. 气息归元	(138)
第四章 练习养生太极掌(第二套)的注意事项	(141)

第一章 养生太极拳

(第二套)简介

养生,也称摄生。河上公注《老子·五十》曰:“摄,养也”。《吕氏春秋·节丧》曰:“知生也者,不以害生,养生之谓也。”晋代葛洪云:“养生以不伤不本。”他还论述了不知保养而伤身的 13 个方面:“才所不逮而困思之,伤也;力所不胜而强举之,伤也;悲衰憔悴,伤也;喜乐过度,伤也;汲汲所欲,伤也;久谈言笑,伤也;寢息失时,伤也;挽弓引弩,伤也;沉醉呕吐,伤也;饱食即卧,伤也;跳走喘乏,伤也;欢笑哭泣,伤也;阴阳不交,伤也;积伤至尽则早亡。”

可以看出,中国养生学是以充分调动自身体内潜在的生命力,主张“节”与“和”使人体各种机能不受伤害为其主要特点的。

养生太极拳属于中国养生学的重要组成部分。除了强调大家经常地进行合理练习外,还特别强调练习者在练习的同时,注意情志稳定,饮食有节,起居有

常,劳逸结合等诸多方面,以促使形神共养,达到心身共同健康之目的。

一、养生太极拳名称的源由

太极一词出自《易传》。《易·系辞上》说:“易有太极。”对太极概念历来有多种解释:

①从字面上讲,太者,极大也;极者,无穷无尽也。可见,太极就是至大、至高、至极、无限的意思。包括时间的无限,也包括空间的无限。

②从中国哲学角度来讲,“易有太极,是生两仪,两仪生四象,四象生八卦”。(《易·系辞上》)不难看出,这里的“太极”,是派生万物的本源。北宋周敦颐继承了这一思想,并兼采道家学说,著有《太极图说》。

③北宋邵雍认为,“心为太极”(《心学》)。

④北宋张载则借用“太极”一词来说明“气”,如说,“一物两体,气也”(《正蒙·参两》)。“一物而两体,其太极之谓与?”(《正蒙·大易》)

⑤南宋朱熹认为。“总天地万物之理,便是太极”(《朱子语类》卷九四)。

⑥明王廷相也将“太极”看作“天地未判之前,太始浑沌清虚之气是也”(《太极辩》)。

⑦孙中山曾用“太极”来译西语“以太”：“元始之时,太极(此用以译西名以太也)动而生电子,电子凝

而成元素,元素合而成物质,物质聚而成地球,此世界进化之第一时期也。”(《孙文学说》)

综上所述,我们姑且可以这样理解,太极是一种阴阳未分的原始的浑沌状态(可用一个圆来表示);或者说,太极就是整体“一”,它是世界的开始,万物的根基,物质世界一切生成变化的源头。

万物各有一太极。太极掌中的“太极”,实际上就是指在没有开始之前,寂然不动,浑然一体时的状态。太极一动,就生出阴和阳(有了变化,出现了动作),有了阴阳,就生出四象(变化增大,动作渐多),有了四象,就生出八卦(变化越来越大,动作越来越多),从而形成全套动作。最后以“气息归元”又回到“太极”,结束全套动作。

总之,顾名思义,养生太极掌就是一项保养性命,达到健康长寿的掌法。具体到养生太极掌(第二套)它是以滋肾补脾为其主要目的的,故亦称滋肾补脾太极掌。

二、养生太极掌的特点

(一)掌运圆道,合应天人

宇宙间的万事万物,从宏观世界的银河太阳系到微观世界的细胞原子、电子、质子,都是以周而复始的圆周形式循环着、联系着、发展着。

天道是圆道。《易·系辞》曰:“日往则月来,月往则日来,日月相推而明生焉;寒往则暑来,暑往则寒来,寒暑相推而岁成焉。”反映了天体运动是循环往复的。由于天体运动的循环往复,所以自然界的一切生物也随之产生周期性的变化,植物出现生、长、茂、枯、死的周转,动物(包括人)则出现生、长、壮、老、死的循环(图 1-1)。

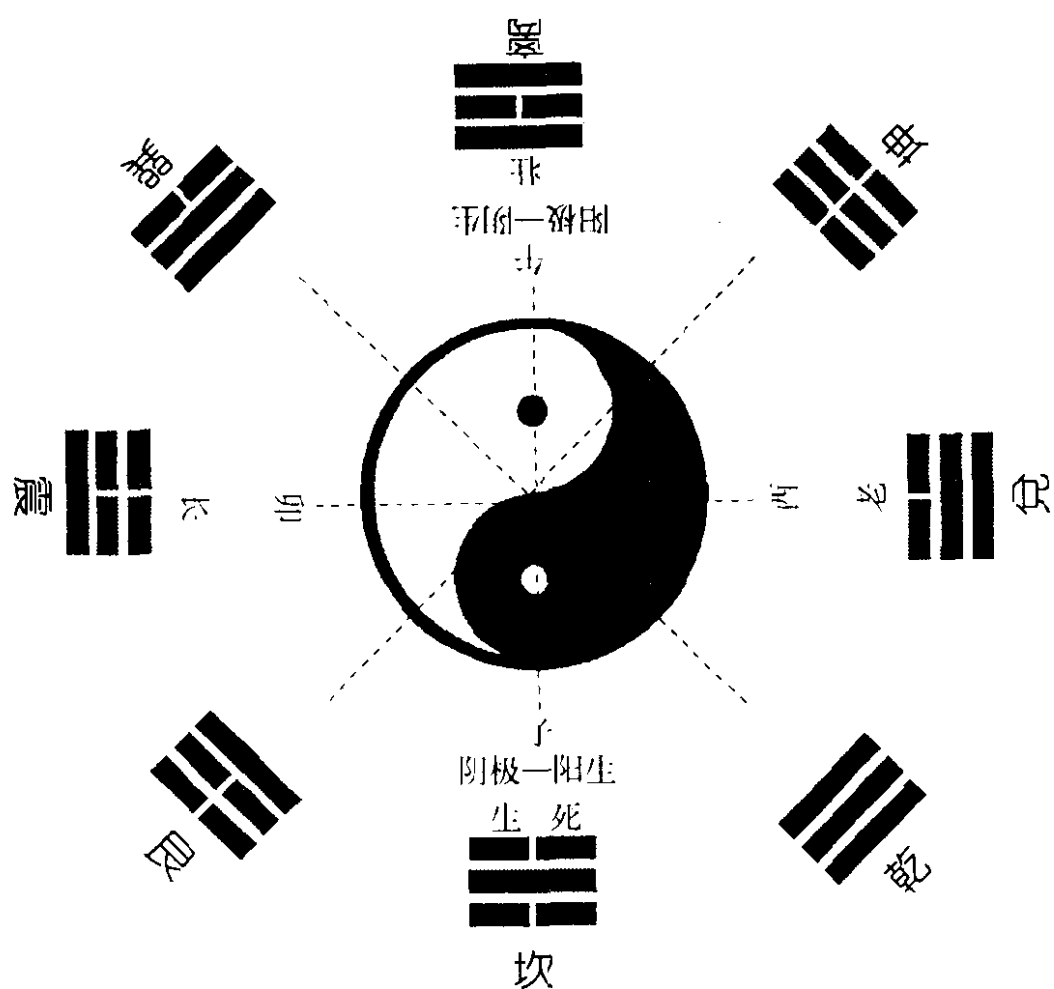


图 1-1

人体脏腑气机的升降运动也是如此,它是以脾胃居中,心肾分居上下,肝肺各居左右而形成的圆运动。即它是以中土为枢轴,依靠二阴之中的一阳(坎中之阳)致使肝脾温升,由于二阳之中的一阴(离中之阴)得到坎水之济,所以致使心肺凉降,从而完成左温升、右凉降的圆运动,达到水升火降,坎离交泰,水火相

济,心肾相交的生理状态(图 1-2)。

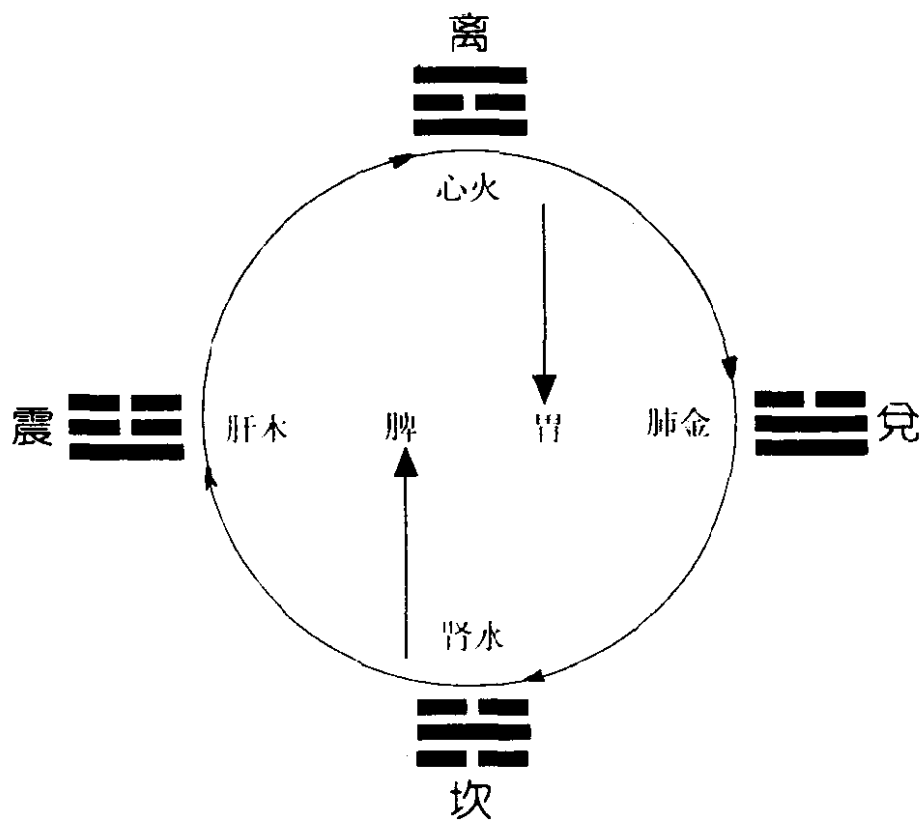


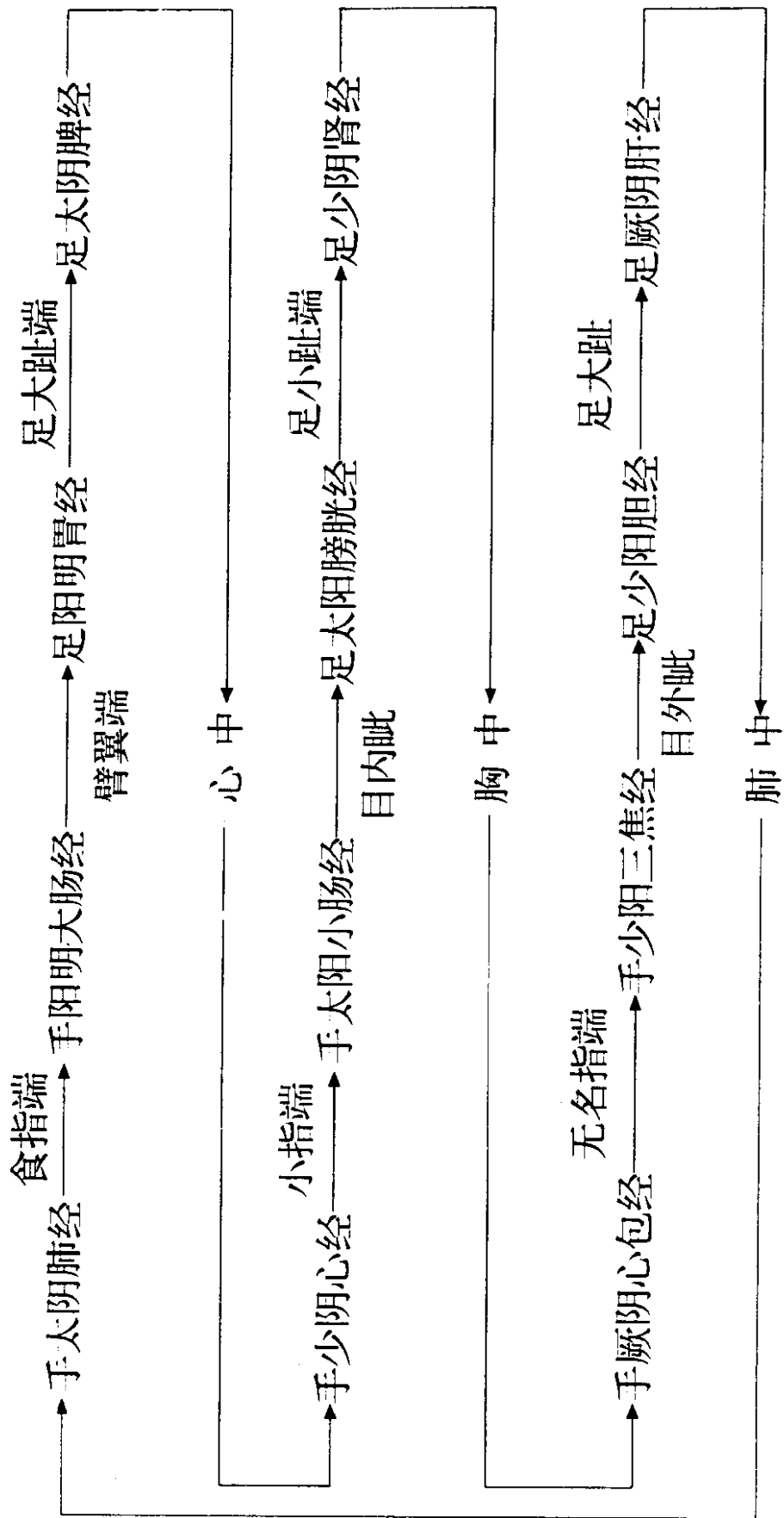
图 1-2

人体经络的循行,包括十二正经和奇经八脉也都呈现着圆的循环。

1. 十二经脉的循行路线

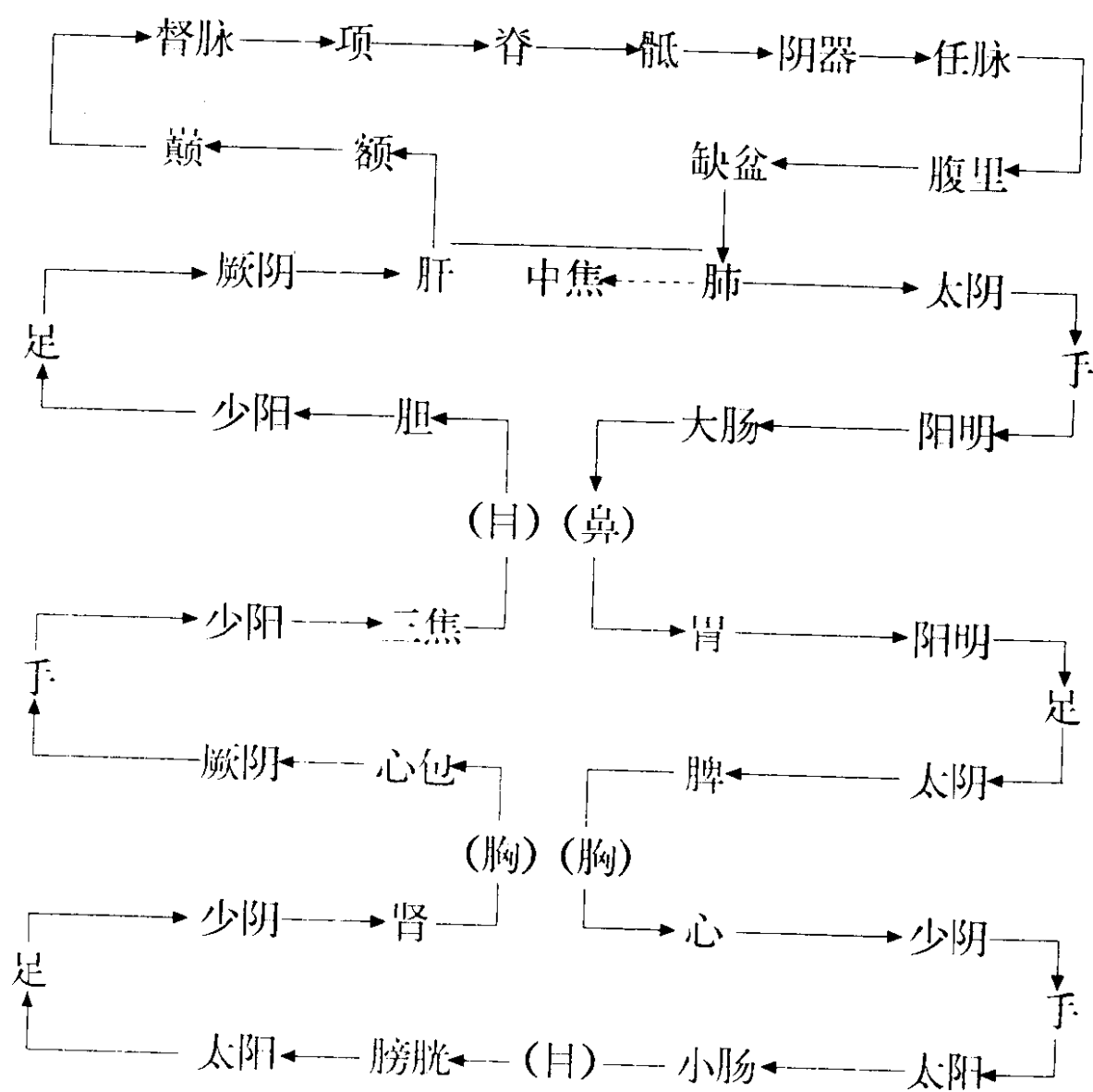
十二经脉分布在人体内外,经脉中的气血运行是循环贯注的。具体地讲,就是从手太阴肺经起,依次传至足厥阴肝经,再传至手太阴肺经,首尾相连,如环无端(表 1-1)。

表 1-1 十二经络循行表



2. 十四经脉的循行路线

表 1-2 十四经络循行表



(本表源于《内经》讲义, 1960年版)

十四经脉，即十二正经脉加上任督两脉。其循行路线、流注次序如下：从手太阴肺经开始，依次传至足厥阴肝经，上额、巅，入督脉，经项、脊，入任脉，进入腹里，再传至手太阴肺经，首尾相连，阴阳相袭，循环往复（表 1—2）。

营卫之气在人体中的循行同样呈现着圆的往复。《灵枢·营气》曰：“故气从太阴出，注手阳明，上行注足阳明，下行至跗上，注大指间，与太阴合，上行抵脾。从脾注心中，循手少阴出腋下臂，注小指，合手太阳，上行乘腋出颞内，注目内眦，上巅下项，合足太阳，循脊下尻，下行注小指之端，循足心注足少阴，上行注肾，从肾注心，外散于胸中，循心主脉出腋下臂，出两筋之间，入掌中，出中指之端，还注小指次指之端，合手少阳，上行注膻中，散于三焦，从三焦注胆，出胁注足少阳，下行至跗上，复从跗注大指间，合足厥阴，上行至肝，从肝上注肺，上循喉咙，入颞颥之窍，究于畜门。其支别者，上额循巅下项中，循脊入骶，是督脉也，络阴器，上过毛中，入脐中，上循腹里，入缺盆，下注肺中，复出太阳。此营气之所行也，逆顺之常也。”可以看出，营气从“太阳出”，又“复出太阴”，说明营气的循行也是以首尾相贯的圆通进行着。

关于卫气的循行，《灵枢·卫气》曰：“阴阳相随，外内相贯，如环之无端。”明确指出了营卫相随，循环往复的圆周运动。即使是卫气的独立循行，也仍是呈